保証とアフターサービス（よくお読みください）

保証書について

この商品には保証書を別途添付しております。
保証書は販売店でお渡しいたしますから所定の事項の記入及び記載内容をご確認いただき大切に保管してください。
保証期間はお買い上げ日より１年間です。（一般家庭用以外に使用された場合は除きます。）
（一般家庭用以外に使用された場合は保証期間内でも有料修理とさせていただきます。）

補修用性能部品の保有期間

当社はこのジョーバの補修用性能部品を製造打ち切り後５年間保有しています。
性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるとき

サービスをご依頼される前に、この取扱説明書の１４頁に従ってご確認いただき、なお異常がある場合は、ご使用を中止し必ず電源プラグをぬいてからお買い上げの販売店にご依頼ください。

- **保証期間中は**
  お買い上げの販売店まで、品名、品番、お買い上げ日、故障の状況（出来るだけ具体的に）、ご住所、お名前、電話番号、修理ご希望日をご連絡ください。保証の規定に従って販売店が修理させていただきます。
- **保証期間を過ぎているときは**
  お買い上げの販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

地球の環境保護のため、廃棄するときはそのまま放置しないで各自治体の取り決めにしたがってください。

松下電工お客様ご相談窓口のご案内

修理・お手入れ・お取扱い・工事などのご相談は、まずお買い求めの販売店・工事店へお申し付けください。

・転居や贈答品などでお困りの場合は、商品名・品番をご確認の上、下記窓口へ

修理・部品などのご相談は「修理ご相談センター」

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-081-365（ハイ 365日）
全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。
【受付時間:月～金9:00～19:00 土・日・祝9:00～17:00】

ただし、携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。

○札幌修理ご相談センター ☎011-707-7210
〒060-0807 札幌市北区北7条西5丁目5番地3 札幌千代田ビル2階
北海道松下電工テクノサービス（株）

○東京修理ご相談センター ☎03-5392-7190
〒174-0041 東京都板橋区舟渡1丁目12番11号 ヘリオスⅡ2階
東部松下電工テクノサービス（株）

○名古屋修理ご相談センター ☎052-551-7900
〒450-8611 名古屋市中村区名駅南2丁目7番55号 松下電工名古屋ビル北館8階
中部松下電工テクノサービス（株）

○大阪修理ご相談センター ☎072-878-8999
〒575-0041 大阪府四条畷市蔀屋新町3番41号
近畿松下電工テクノサービス（株）

○福岡修理ご相談センター ☎092-622-0531
〒812-0041 福岡市博多区吉塚5丁目5番32号
西部松下電工テクノサービス（株）

商品・お取扱いなどのご相談は「お客様ご相談センター」

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-081-713（ハイ ナイス）
全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。
【受付時間:月～金9:00～19:00 土・日・祝9:00～17:00】

ただし、携帯電話・PHS等は下記の電話番号へおかけください。

○東日本お客様ご相談センター
☎ 03-3769-4820
FAX 03-3769-4984
〒108-8402 東京都港区芝4丁目8番2号

○西日本お客様ご相談センター
☎ 06-6946-2437
FAX 06-6941-4057
〒540-0001 大阪市中央区城見2丁目1番3号

ご注意 所在地、電話番号、受付時間などが変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。 0204

松下電工株式会社 ダイナミック・ライフ開発事業推進部
〒522-8520 滋賀県彦根市岡町33番地

S.No1



保管用

保証書別添

乗馬フィットネス機器

ジョーバ（ダイエットエクサ）

EU6430

取扱説明書



お買い上げありがとうございました。

- **ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みのうえ、正しくお使いください。**
- **この取扱説明書は必ず保管してください。**
- **この商品は家庭用フィットネス機器です。**

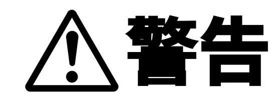
安全上のご注意

ご使用の前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

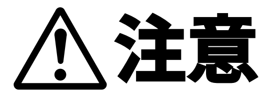
　ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人々へ危害や損害を未然に防止するためのものです。

　また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取り扱いをすると生じることが想定される内容を、**「警告」「注意」**に区分しています。

いずれも安全に関する重要な内容ですので必ず守ってください。

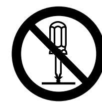


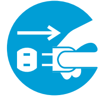
人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容



人が傷害を負う可能性及び物的損害の発生が想定される内容

絵表示の例


⃠記号は、**禁止**の行為を示しています。
（左図の場合は分解禁止）


●記号は、行為を**強制**したり**指示**したりするものです。
（左図の場合は電源プラグをコンセントから抜く）

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

⚠警告

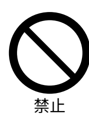
必ず守る

- 医師の治療を受けているときや下記の人は必ず医師と相談のうえ使用する。
  （1）足腰にしびれがある人（つい間板ヘルニア、せきついすべり症など）
  （2）妊娠中や生理中の人
  （3）心臓病、高血圧症など心臓に障害のある人
  （4）呼吸器に障害のある人
  （5）変形性関節炎、リューマチ、痛風の人
  （6）ペースメーカー等の体内植込型医療用電子機器を使用している人
  （7）骨粗しょう症など骨に異常がある人
  （8）からだに異常を感じ安静を必要とする人
  （9）リハビリテーションで使用される人
- 運動中、からだに異常を感じたときは直ちに使用を中止する。
- 乗り降りするときは転倒防止のため、あぶみに足がひっかからないように注意する。
- お子様に使わせたり、近くで遊ばせない。
  守らないと事故や体調不良を起こすおそれがあります。

- 必ず交流100Vで使用する。
  守らないと火災や感電の原因になります。

- 保護者の方は、お子様が本品で遊ばないようにする。
  守らないとけがをするおそれがあります。

- 運動中、身体に異常（めまい、冷や汗、吐き気、脈拍の乱れ、どうきなど）を感じたときは、ただちに運動をやめる。
  守らないと健康を害するおそれがあります。


禁止

- カバーが割れたり、外れた状態（内部機構が露出）や溶接部が外れかかった状態では使用しない。
  事故やけがのおそれがあります。

- 動作中に飛びのったり、飛び降りたりしない。
  転倒によるけがのおそれがあります。

- 屋外や浴室付近など湿気の多い場所・水滴がかかる所で使用したり、保管しない。
- 直射日光が当たる場所やストーブの周囲など高温な所で使用したり、保管しない。
  感電・漏電・発火の原因となります。

- 電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない。
  感電・ショート・発火のおそれがあります。

- 電源コードを傷つけたり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったりしない。また重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
  火災や感電の原因になります。

- 2人以上が同時に使用したり、使用中に周囲の人が製品及び使用者を押したり引いたりする行為はしない。
- 使用中に周囲に人を近づけない。
  事故やけがのおそれがあります。


分解禁止

- 絶対に分解したり修理・改造はおこなわない。
  異常動作をしてけがをするおそれがあります。

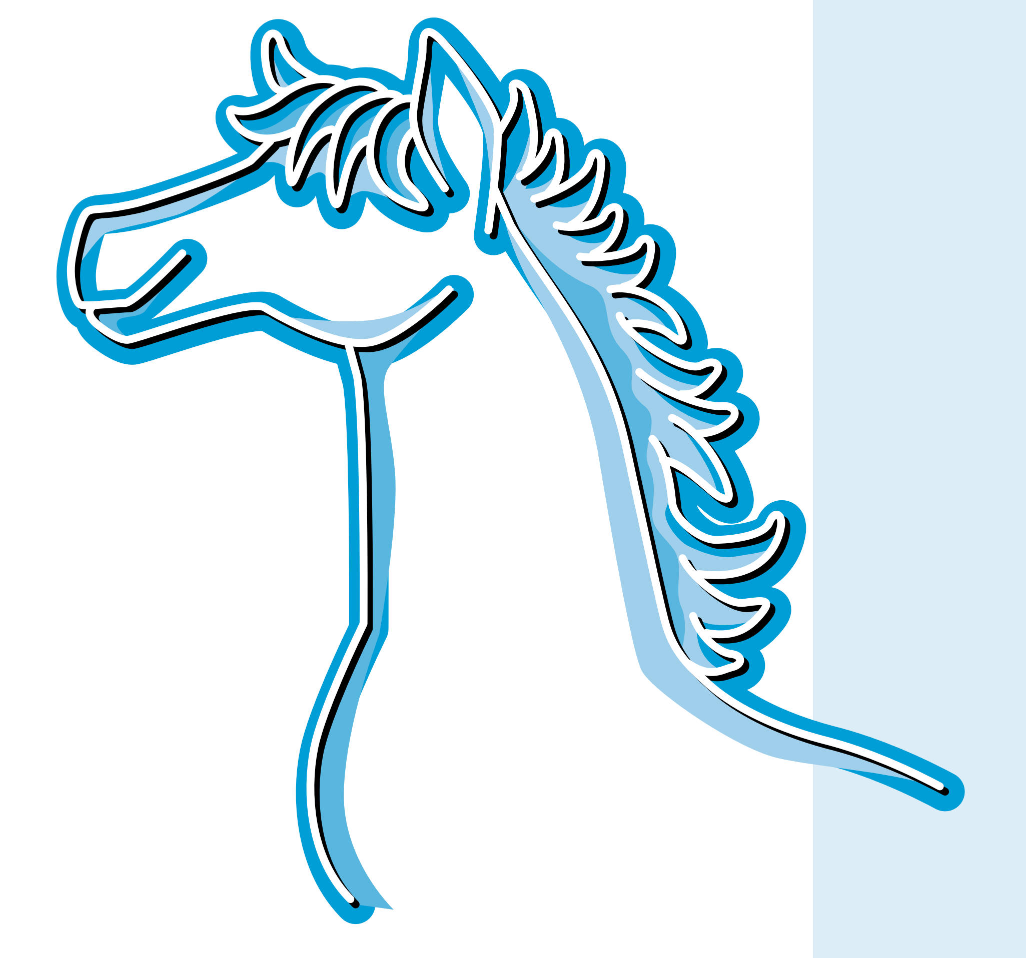

水ぬれ禁止

- 本体や操作部に水や飲み物をこぼさない。
  感電や発火のおそれがあります。

⚠注意

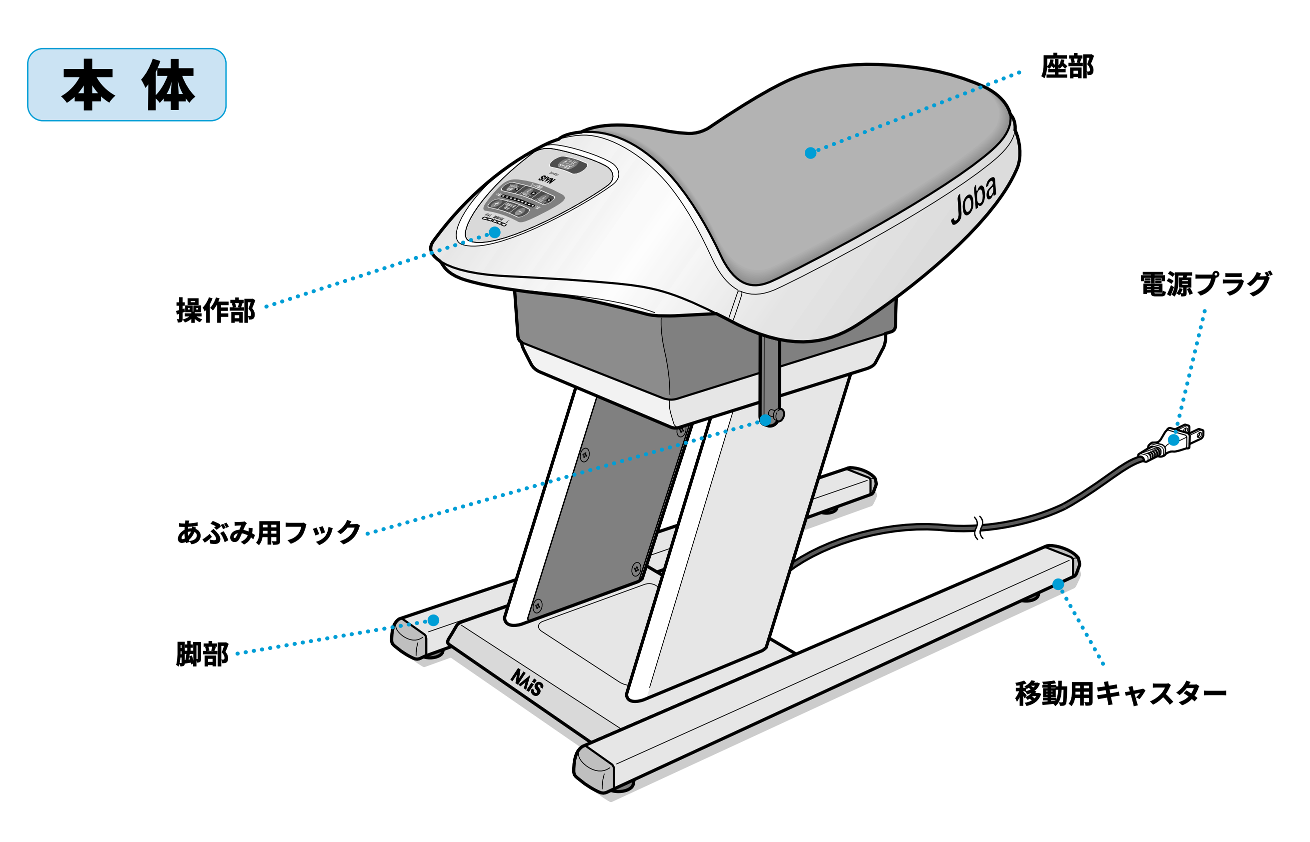
 必ず守る	● 運動は1回15分以内にする。 長時間のご使用は体に負担をかけすぎるおそれがあります。
	● 必ず、運動に適した服装で使用する。 守らないとけがをするおそれがあります。
	● 運動に十分なスペースが確保できる、水平なかたい床の上に設置する。 守らないと転倒によるけがのおそれがあります。
	● 速度は急に上げないでレベル1から徐々に上げる。 守らないとけがをするおそれがあります。
	● プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜く。 守らないと感電やショート・発火のおそれがあります。
 禁止	● 日頃、運動していない人は、いきなり激しい運動をしない。 ● 飲食後や疲労時、運動直後、または体力の状態が平常でないときは、使用をしない。 健康を害するおそれがあります。
	● 本品は家庭用です。学校、スポーツジム等、不特定多数の使用者によって使用される用途に用いない。 けがをするおそれがあります。
	● 飲食したり、他の行為と同時に運動をおこなわない。 ● 飲酒した後など感覚が鈍くなっているときは使用しない。 事故やけがのおそれがあります。
 ぬれ手禁止	● ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない。 感電やけがのおそれがあります。
 電源プラグを抜く	● 使用時以外は、電源プラグをコンセントから抜く。 守らないと絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。
	● お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜く。 守らないと感電ややけどのおそれがあります。
	● 動かない場合や、異常を感じたときは使用を中止し、すぐに電源プラグを抜いて点検修理を依頼する。 守らないと感電や発火のおそれがあります。
	● 停電のときは直ちに電源プラグを抜く。 復帰したとき、事故やけがのおそれがあります。

もくじ



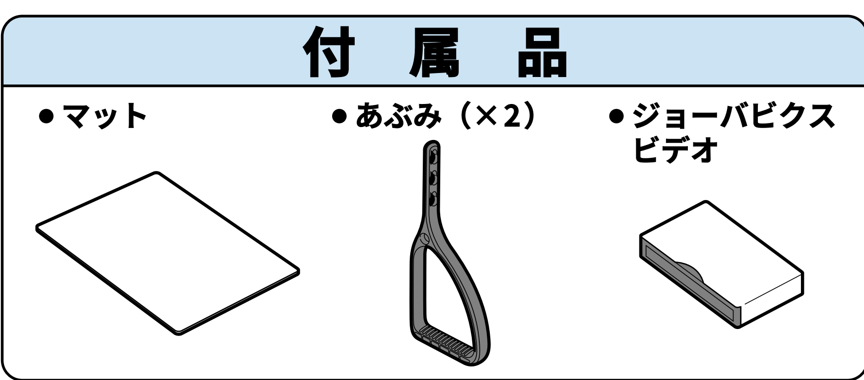
各部のなまえ

本体

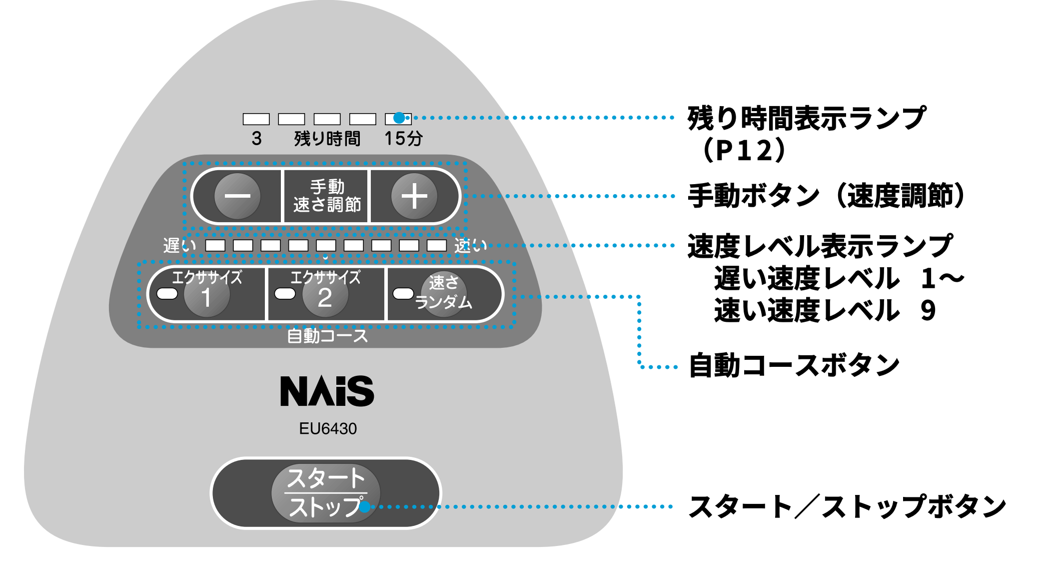


付属品

- マット
- あぶみ（×2）
- ジョーバビクス ビデオ



操作部



設置のしかた

1 本体の前部を持ち上げ、移動用キャスターをころがしながら移動する。





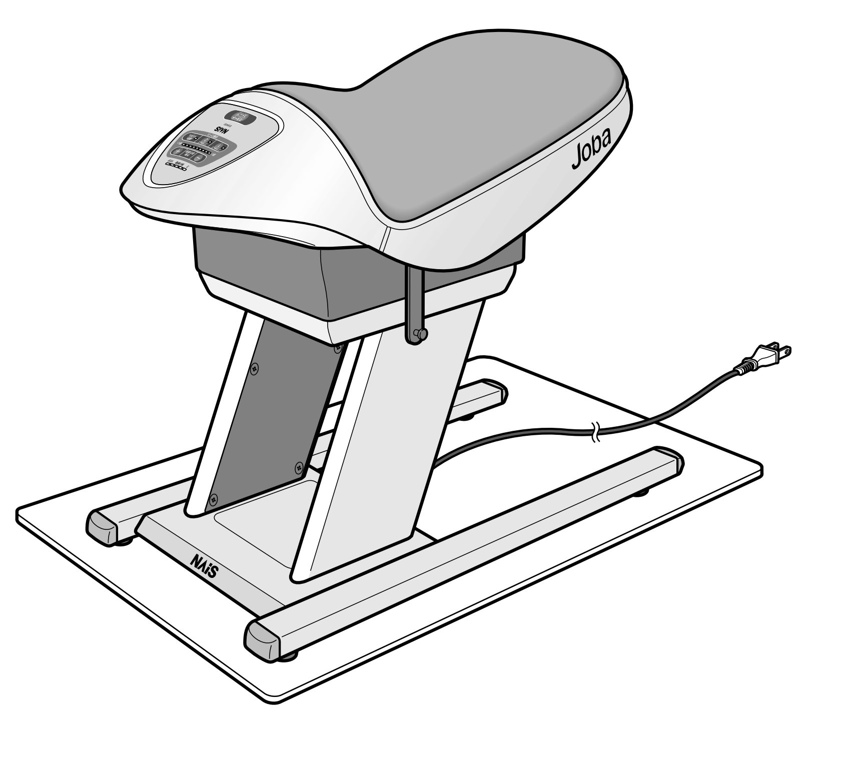
2 付属のマットを敷き、マットの上に本体をのせる。

ご注意

- **使用時には、本体の下に付属のマットを敷く。**
  敷かないと床を傷つけるおそれがあります。

お願い

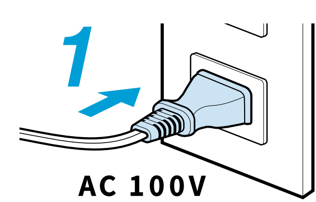
- **畳の上での使用は、マットを敷いても畳に跡が残るおそれがありますのでご注意ください。**



使いかた

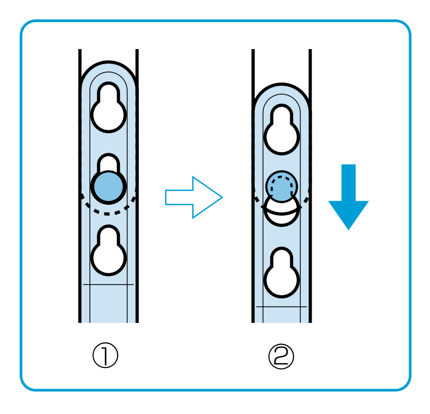
ご使用の前に

1 電源プラグをコンセントに差し込む。



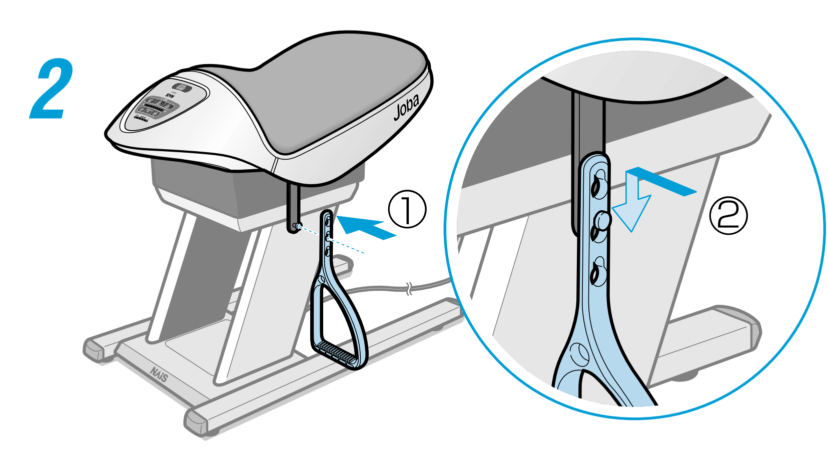
2 付属のあぶみを取りつける。

①あぶみをあぶみ用フックに差し込む。
②下におろす。



お願い

● **くつ下をはいて運動してください。**



● **あぶみの取りつけ位置の目安**

あぶみの長さは3段階に調節できます。
身長を目安にして取りつけてください。

身　　長	あぶみ長さ
約165〜180cm	長
約150〜170cm	中
約145〜155cm	短

3 座部にのり、あぶみの長さを確認する。

あぶみに足を入れ、きゅうくつに感じた時は座部からおりて、再度あぶみの長さを調節してください。

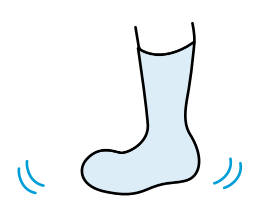
あぶみは足裏の親指の付け根（一番広い部分）で踏む。

運動効果とあぶみの関係

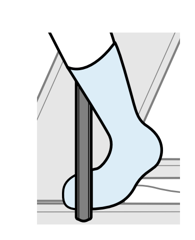
あぶみ使用と運動効果には下記のような関係があります。

運動効果大 ―――――― **運動効果小**

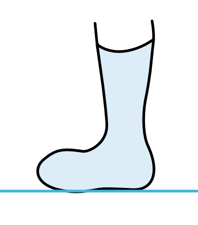
● **あぶみなし、足をうかす**



● **あぶみに足をのせる**



● **あぶみなし、床に足をつける**



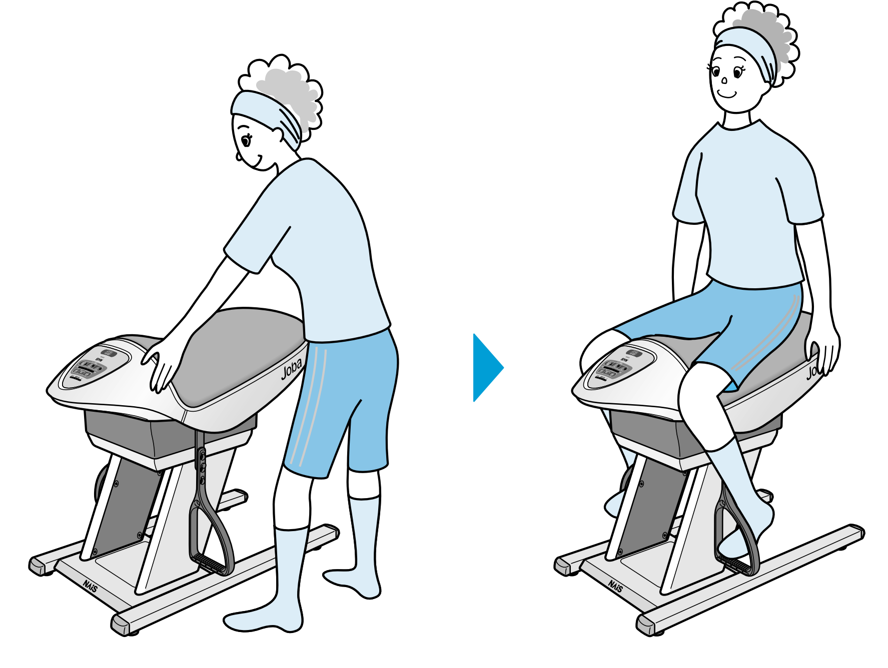
※あぶみなしでご使用の場合は、あぶみを取りはずしてください。

運動前の準備

1 座部にのる。

お願い

● **操作部に触れないようにご注意ください。**



2 ストレッチ体操をする。

● ジョーバビクスビデオを見ながらストレッチ体操をすることをおすすめします。

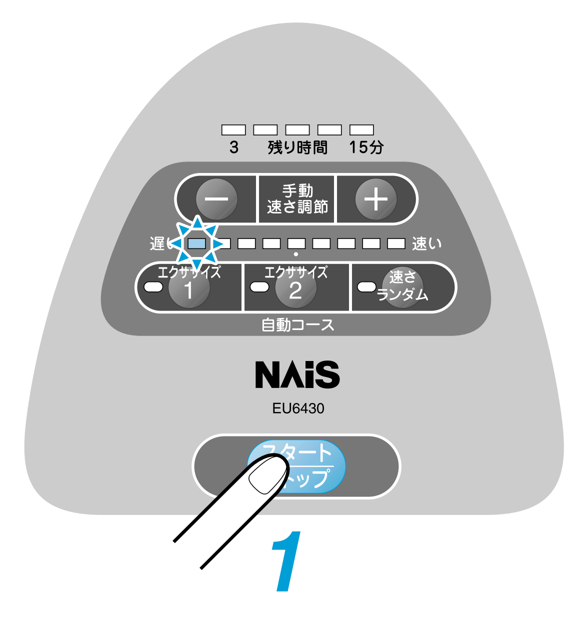


運動を始める

※毎日1回の運動を継続することをおすすめします。

1 スタート/ストップボタンを押す。

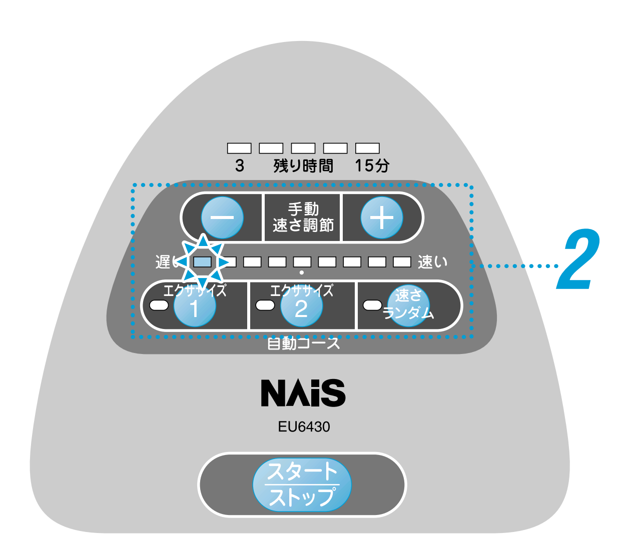
- 押すと、速度レベル表示ランプの左端（速度レベル1）が点灯し、<手動>でスタートします。



2 〈手動速さ調節〉で速度を調節して、または〈自動コース〉のボタンを押して運動する。（11ページ参照）

（はじめて使うときは、まず、手動で速度レベルを体感し、自分に合った無理のない速度で運動してください。）

- 付属のジョーバビクスビデオを見ながら運動すると、より運動効果が高まります。



⚠警告

- **動作中に飛びのったり、飛び降りたりしない。**
  転倒によるけがのおそれがあります。

お願い

- **運動中に、本体の一方向に体重がかかるようなのり方はお避けください。**
  無理なのり方をすると、本体の動作が遅くなり、故障の原因になります。
- **また、極端に重い負荷がかかると、動作が停止する場合があります。**
  （操作部のすべてのランプが点滅し、動作停止）
  その場合は、スタート/ストップボタンを押して点滅を解除してもう一度、スタート/ストップボタンを押すと動きます。
- **15分以上連続して使用すると安全のために保護装置が作動し、動作が停止する場合があります。（P14参照）**
  （操作部のすべてのランプが点滅し、動作停止）

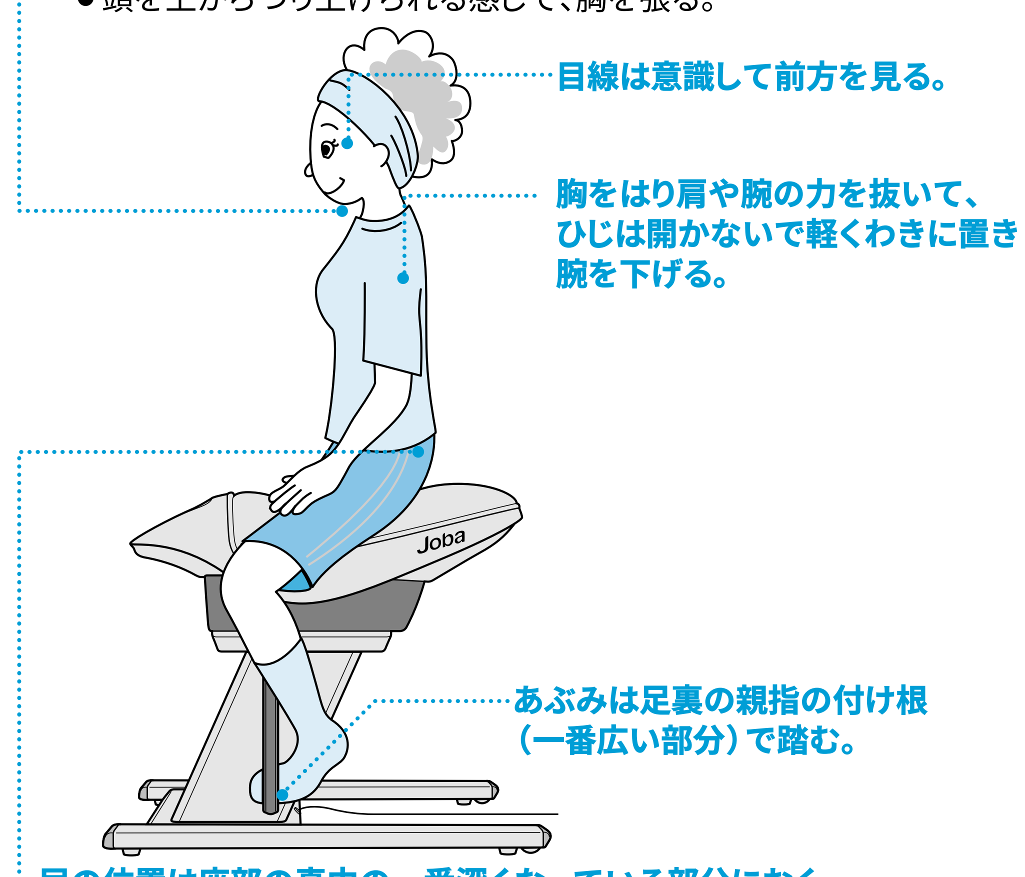


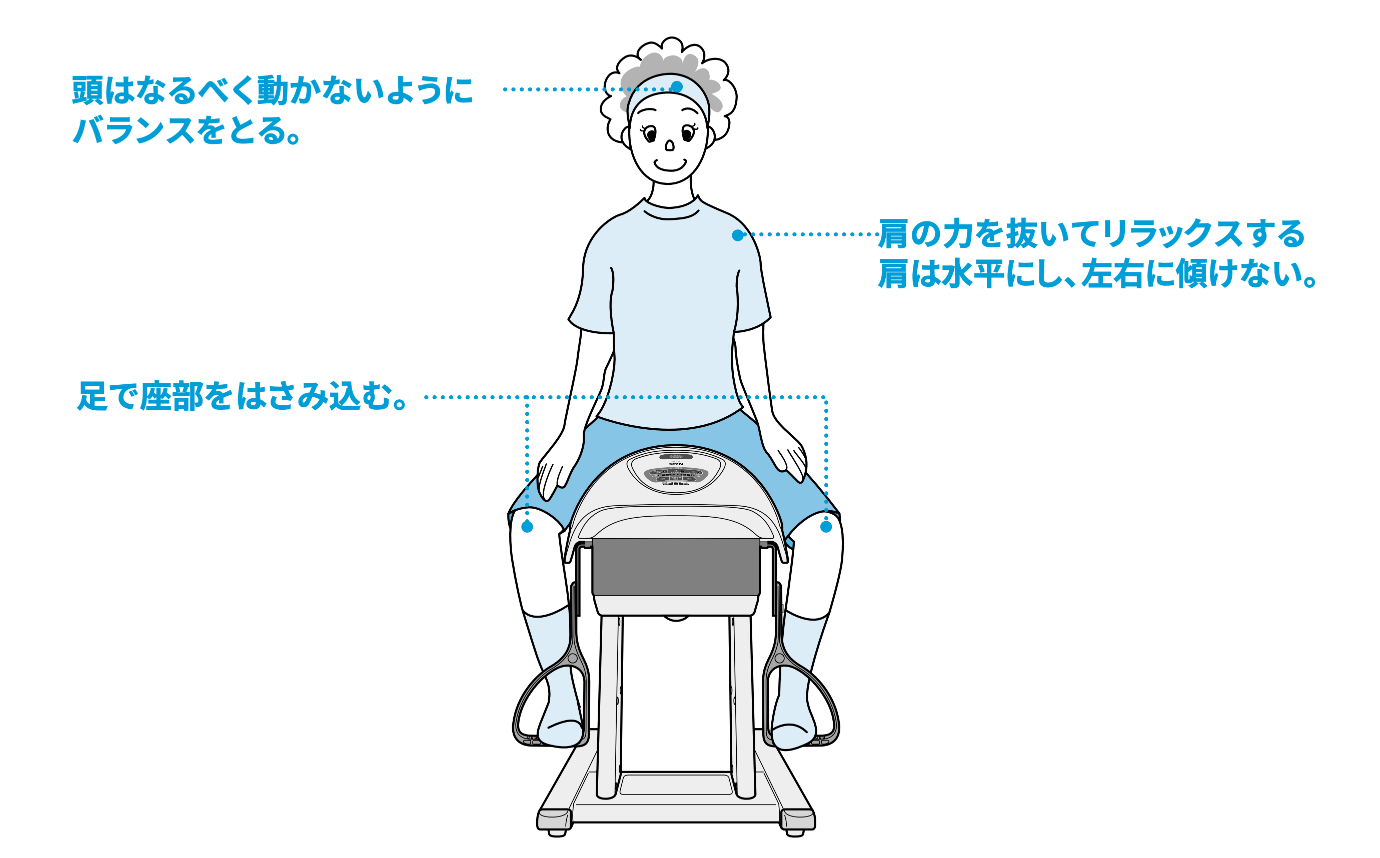
前方向に体重をかけるのり方

運動時の基本姿勢

あごをひいて背筋をまっすぐにする。

- 頭を上からつり上げられる感じで、胸を張る。





■〈手動〉〈自動コース〉お好みの運動メニューで運動します

〈手動〉

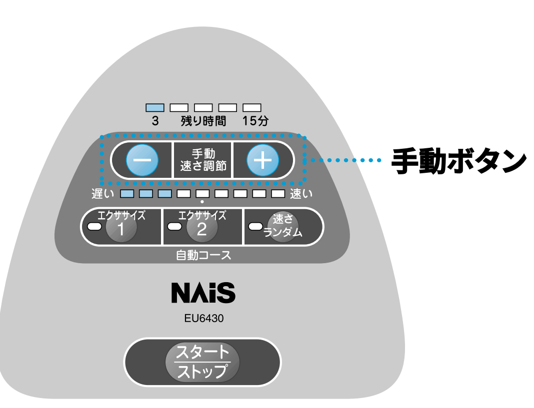
自分で速度を自由に変え、一定の速度で運動ができます。

手動の ⊕⊖ ボタンを調節し、自分に合った速度で運動する。

- ⊕ ボタンを押すと速度が速くなります。
- ⊖ ボタンを押すと速度が遅くなります。
- 速度表示について…選択した速度レベルが点灯します。

⚠注意

- **速度は急に上げないでレベル1から徐々に上げる。**
  守らないとけがをするおそれがあります。



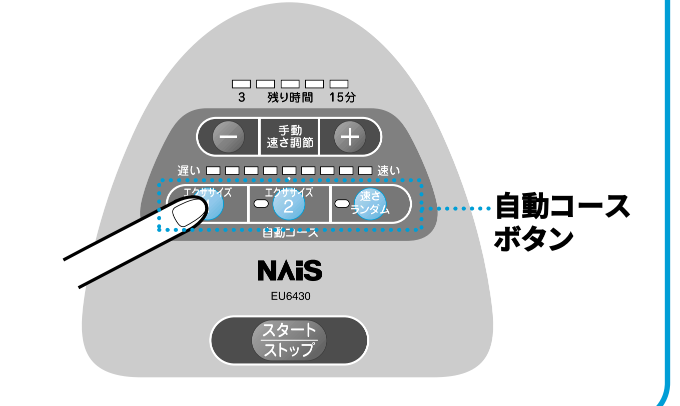
〈自動コース〉

速度を自動的に変化させる3種類のコースから自分に合ったコースを選び、より効果的に楽しく運動できます。

エクササイズ 1（シェイプアップ編） エクササイズ 2（エアロビック編）	付属のジョーバビクスビデオの運動メニューで運動するときに使うコースです。（ビデオを見ながらボタンを押して運動を開始します。） ※エクササイズ1　速度レベル5を中心に運動し、速度レベル1でクールダウンします。 ※エクササイズ2　速度レベル5で開始し、速度レベル9で運動した後、速度レベル1でクールダウンします。
速さランダム	速度レベル7～9を中心に速さが次々と変化する運動コースです。

自動コース（エクササイズ1・エクササイズ2・速さランダム）の中からお好みのコースのボタンを押します。
選択したコースのランプが点灯し動きます。

- 速度表示について…運動時の速度レベルが、速度レベル1から順送りで点滅します。



■運転中のメニューの切り替え（〈手動〉⟷〈自動コース〉）について

- **〈手動〉から〈自動コース〉への切り替え**
  〈手動〉で運動している途中〈自動コース〉に切り替えると、選択されたコースになります。
- **〈自動コース〉から〈手動〉への切り替え**
  〈自動コース〉で運動している途中に手動⊕⊖ボタンを押すと〈手動〉に切り替わります。
- **〈自動コース〉のコース（エクササイズ1・エクササイズ2・速さランダム）の切り替え**
  選択したコースの途中で違うコースに変更した場合、選択されたコースを開始します。

■残り時間表示について

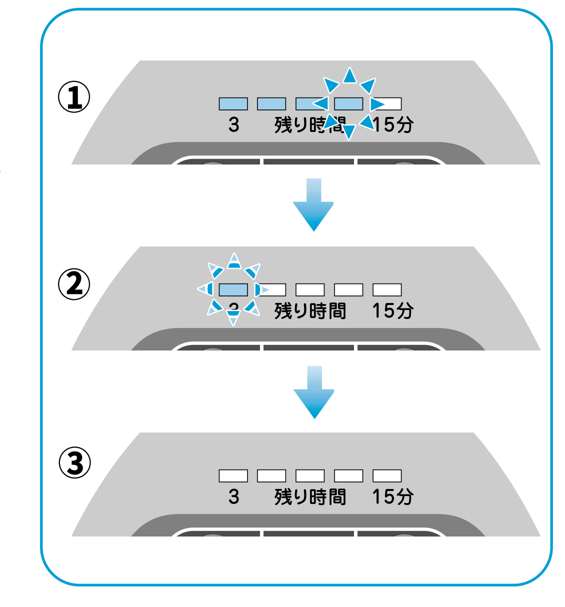
運動の残り時間を5つのランプで表示します。

①運動開始後、約3分ごとに、1つずつランプが消えていきます。
ランプ表示が変わるときは、該当時間のランプがしばらく点灯した後、点滅を開始します。

②残り時間が約1分になると、ランプが倍の速さで点滅します。

③スタート/ストップを押し運動を始めた後、約15分経つと自動的に停止します。

（途中でコース選択を変更しても、総運動時間が約15分になると停止します。自動コースの途中でも停止します。）

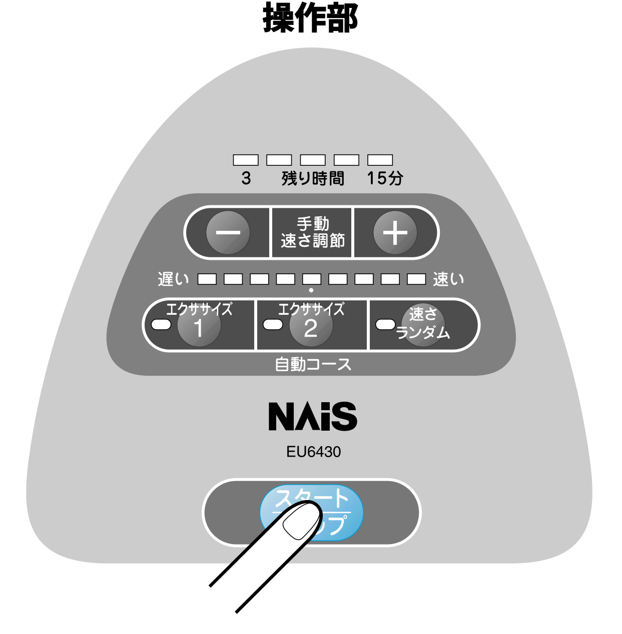


運動を終わる

1 **スタート/ストップボタンを押して運動をはじめた後、約15分で自動的に停止する。**
- 途中で中止したい時は、スタート/ストップボタンを押し終了する。

2 **ストレッチ体操をする。**

3 **電源プラグをコンセントから抜く。**



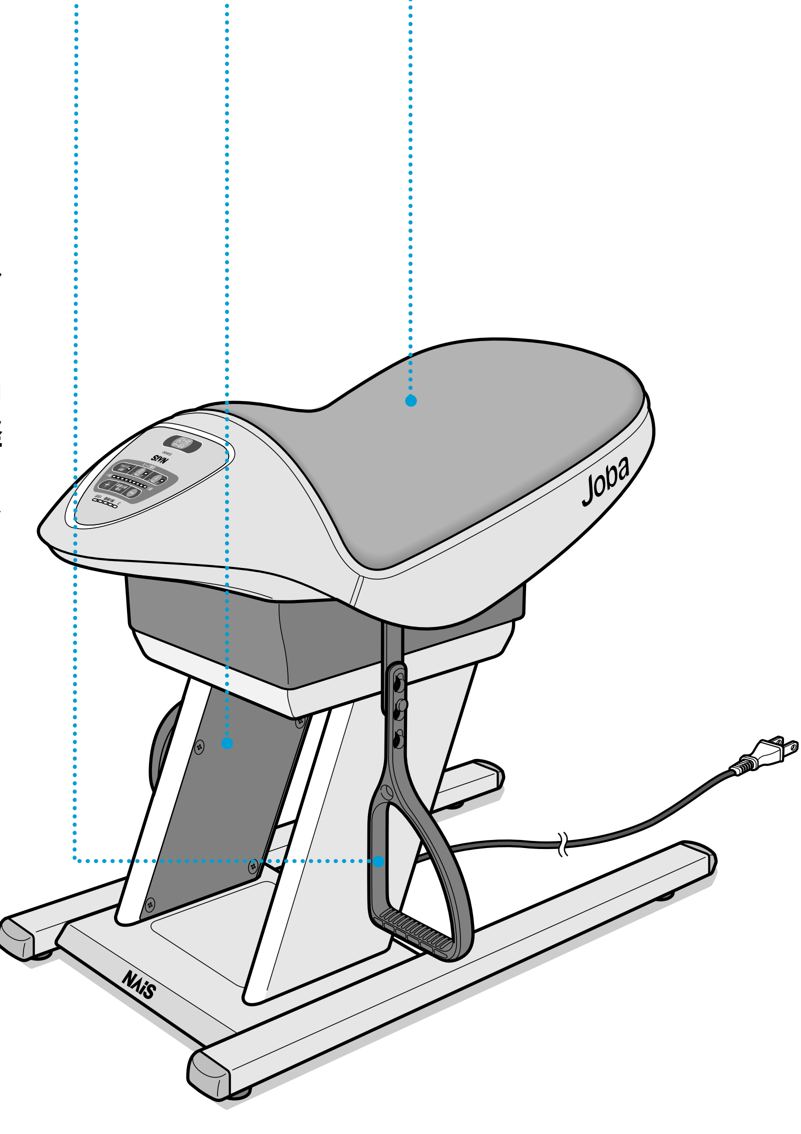
⚠注意

- **電源プラグを抜くときは電源コードを持たず、必ず電源プラグを持って引き抜く。**
  守らないと感電やショート・発火のおそれがあります。

お手入れ

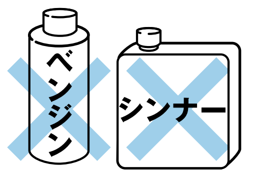
座部・あぶみ・カバー部

- 日常のお手入れは柔らかい乾いた布で軽くふいてください。
（化学ぞうきんなどは使用しないでください。）
万一汚れたときは、ぬるま湯で中性洗剤を3～5%くらいにうすめ、柔らかい布にひたし、よく絞って表面をたたくようにふき取ってください。
そのあと、水をひたした布をよく絞って中性洗剤をふき取り、柔らかい乾いた布で軽くふいたあと、自然乾燥させてください。
（ドライヤーなどで急激に乾燥させないでください。）



お願い

- ベンジンやシンナー等の溶剤は使わないでください。



⚠注意

- **お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜く。**
感電のおそれがあります。
- **ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない。**
感電やけがのおそれがあります。

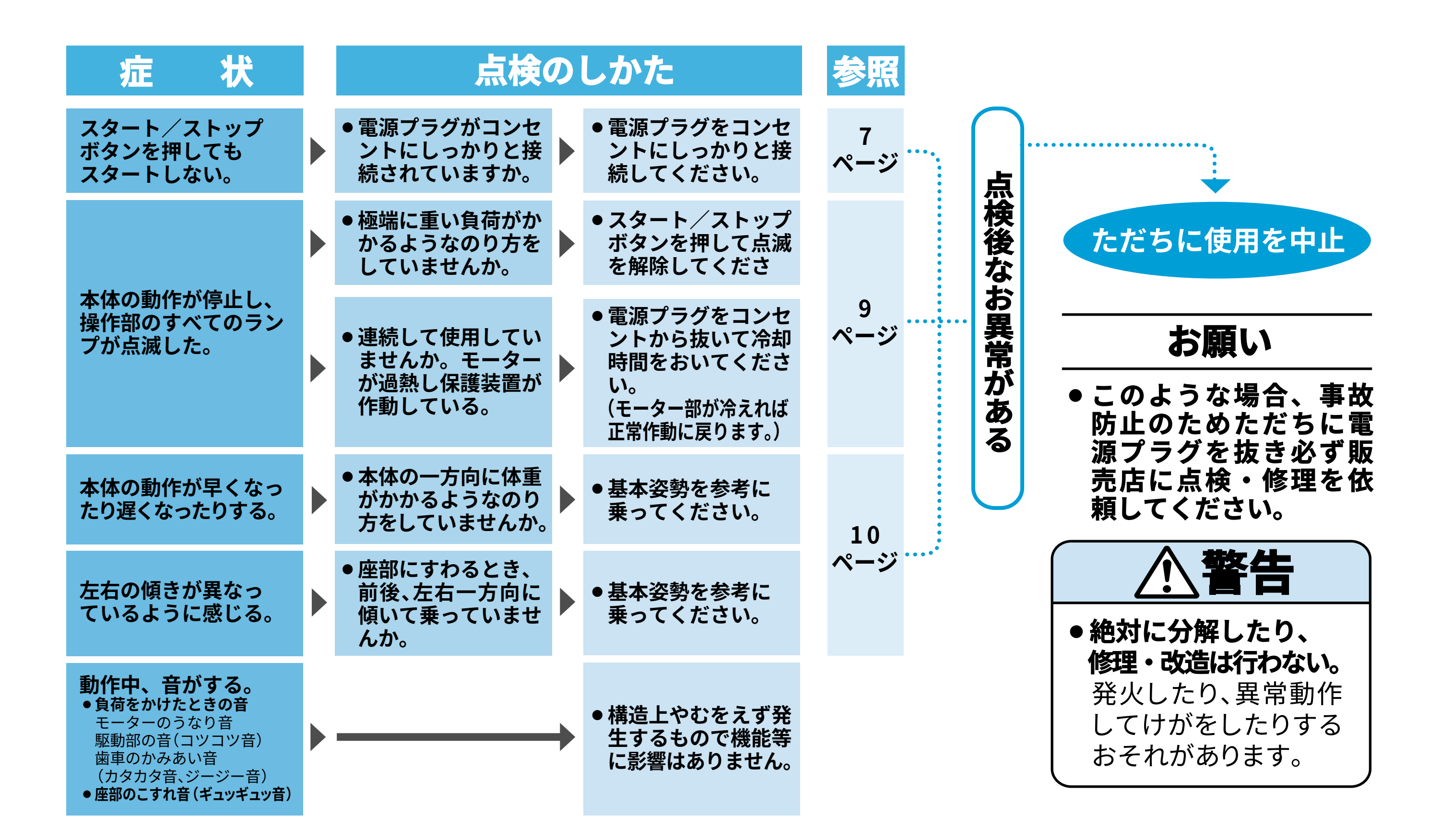


半年に1回次のようなことを点検してください。 長年ご使用の電気器具の点検を!!

- 電源コードを動かしたときに電気が入ったり、切れたりしませんか。
- 本体・電源プラグ・電源コードがさわれないほど熱くなっていませんか。
- 電源コードにキズはありませんか。
- 異常なにおい（焦げるような）や音が出ていませんか。
- 触ると電気（ビリビリ）を感じることはありませんか。

※異常があれば故障や事故防止のため販売店にご相談ください。

おかしいな？と思ったら



症　状	点検のしかた		参照
スタート／ストップボタンを押してもスタートしない。	●電源プラグがコンセントにしっかりと接続されていますか。	●電源プラグをコンセントにしっかりと接続してください。	7ページ
本体の動作が停止し、操作部のすべてのランプが点滅した。	●極端に重い負荷がかかるようなのり方をしていませんか。	●スタート／ストップボタンを押して点滅を解除してくださ	9ページ
	●連続して使用していませんか。モーターが過熱し保護装置が作動している。	●電源プラグをコンセントから抜いて冷却時間をおいてください。（モーター部が冷えれば正常作動に戻ります。）	
本体の動作が早くなったり遅くなったりする。	●本体の一方向に体重がかかるようなのり方をしていませんか。	●基本姿勢を参考に乗ってください。	10ページ
左右の傾きが異なっているように感じる。	●座部にすわるとき、前後､左右一方向に傾いて乗っていませんか。	●基本姿勢を参考に乗ってください。	
動作中、音がする。 ●負荷をかけたときの音 モーターのうなり音 駆動部の音（コツコツ音） 歯車のかみあい音 （カタカタ音､ジージー音） ●座部のこすれ音（ギュッギュッ音）	→	●構造上やむをえず発生するもので機能等に影響はありません。	

点検後なお異常がある → **ただちに使用を中止**

お願い

- このような場合、事故防止のためただちに電源プラグを抜き必ず販売店に点検・修理を依頼してください。

⚠警告

- **絶対に分解したり、修理・改造は行わない。**
発火したり、異常動作してけがをしたりするおそれがあります。

定格・仕様

品　番	EU6430	
電　源	AC100V・50/60Hz	
消費電力	標準適応体重のとき	45W
	最大適応体重のとき	85W
質量（重量）	約31kg（あぶみ付）	
適応身長	約145～180cm	
標準適応体重	75kg	
最大適応体重	100kg	
外形寸法	約65cm／約76cm／約42cm	
速度調節	手動 9段階・自動コース 3種類	
付属品	マット・あぶみ（×2）・ジョーバビクスビデオ	